

2026年5月

プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ宇部

	月		火		水		木		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	フィットボディ		TARGET ABS		FLORIC		BOXING BEAST Yellow		ZUMBA		BOXING BEAST RED	
11:00	10:30 (45) 喜納		10:30 (45) SAE		10:30 (45) 青木		10:30 (45) SAE		10:30 (45) 木村		10:30 (45) 喜納	
12:00	春のハタヨガ	水中ダンベル	TARGET HIP	HIT WAVE	ZUMBA	TARGET AQUA	↑type B Slim ABS	かんたんアクア	LAOER Bee		Z180	
13:00	11:45 (45) SAE	11:30 (30) 國吉	11:45 (30) 古屋	11:30 (30) 齋藤	11:45 (45) 青木	11:30 (45) SAE	11:45 (30) 山口	11:30 (45) 國吉	11:30 (45) 木村		11:30 (45) 徳野	
14:00	バランスボール	かんたんアクア	股関節ほぐし YOGA	AQUA BOXING BEAST	fine PILATES	ZUMBA		水中ダンベル	fine PILATES		ZUMBA	HIT WAVE
15:00	13:15 (30) 徳野	13:15 (45) 山口	13:00 (45) 齋藤	13:15 (45) 西	13:00 (45) 齋藤	13:00 (45) SAE	13:15 (30) 山口	13:30 (30) 山口	12:30 (45) SAE	TARGET AQUA	12:30 (45) 西	12:30 (30) 喜納
16:00	BOXING BEAST Yellow		ZUMBA		TARGET ABS	EJ Light		13:30 (45) 西	FLORIC		EJ Light	
17:00	14:15 (45) 喜納		14:15 (45) 邱(キュウ)		14:15 (45) 西	14:15 (45) 飛田		13:30 (45) 西	14:15 (45) SAE		13:30 (45) 飛田	
18:00	↑type A											
19:00												
20:00	TARGET HIP		TARGET ABS		fine PILATES	BOXING BEAST BLUE		Z180				
21:00	19:15 (30) 飛田		19:00 (45) 喜納		19:00 (45) 徳野	19:00 (45) 清水		19:00 (45) 西				
22:00	BOXING BEAST BLUE	TARGET AQUA	ZUMBA		BOXING BEAST RED	AQUA BOXING BEAST	ZUMBA	EJ Light		かんたんアクア		
23:00	20:00 (45) 徳野	20:00 (45) 西	20:00 (45) 徳野		20:00 (45) 飛田	20:00 (45) 徳野	20:00 (45) 木村	20:00 (45) 喜納	20:00 (45) 飛田			
24:00	19:15よりプレート配布開始		バランスボール	←筋トレVerのみ	EJ Light		FLORIC					
25:00	21:00 (45) 飛田		21:00 (30) 徳野		21:00 (45) 西		21:00 (45) 徳野		21:00 (45) 西			
26:00	Information ①		Information ②		Information ③							
27:00	スタジオ予約	毎月26日	プールプログラムの定員に関しまして		プログラム・その他の問い合わせがありましたらお気軽にご連絡ください							
28:00	受付開始日時	22:00-	24名までは2コースでの実施		ホリデイスポーツクラブ宇部							
29:00			25名以上から3コースで実施させていただきます		TEL:0836-36-7011							
30:00												

スタジオ 45分間	定員	76名
ロック筋トレ ヨガ ファインピラティス	定員	60名
Z-180・ラダービー ターゲットHIP 6PACK・SlimUP ABS	定員	42名
バランスボール	定員	30名
プール	定員	36名

19:00 閉館
(トレーニングは18:50終了)

ご確認ください。

表示内容

プログラム名

開始時間 担当

プログラムは全て定員制となります。

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)